



Viernes 16 de mayo del 2025 | Año 40 | Nº 14.904
Director (i): Carlos Salinas Guerrero

el Popular

www.elpopular.pe
S/ 1.00 Diario 0.75, Lámina 0.25
VÍA AÉREA: S/ 1.50 Diario 1.25, Lámina 0.25

PRESUNTO AUTOR DE CRIMEN DE 13 MINEROS EN PATAZ FUE CAPTURADO EN CALLE DE BOGOTÁ



MIGUEL RODRÍGUEZ DÍAZ (CUCHILLO)

'CUCHILLO' CAYÓ EN COLOMBIA

- "Al suelo", le gritaron policías colombianos y sospechoso supo que estaba ya perdido y obedeció.
- Será traído al Perú para responder por acusación.
- En nuestro país autoridades arrestaron a su abogada y pareja sentimental. PÁGINA 2

SERÁN EXPULSADOS

- Congreso aprueba deportación rápida de hampones extranjeros detenidos en flagrancia. PÁG. 5

- León XIV bromea con variedad de tubérculo en Perú y su cargo en el Vaticano. PÁG. 4

"SOMOS 4 MIL PAPAS"



'CUCHILLO' FUE CAPTURADO POR POLICÍA COLOMBIANA EN CALLE DE BOGOTÁ

"Al suelo", le dijeron y perdió

✚ Rodríguez Díaz había fugado a ese país tras ser sindicado como autor del crimen de 13 mineros en Pataz.
✚ También estuvo en Venezuela y su abogado dice que iba a volver al Perú.

Omar Lozano.

En un operativo conjunto entre la Policía de Colombia y la Interpol, Miguel Rodríguez Díaz, conocido bajo el alias de 'Cuchillo', fue capturado este jueves en suelo colombiano.

Cabe precisar que Rodríguez Díaz está señalado como el principal sospechoso del asesinato de 13 trabajadores mineros en la localidad de Pataz, región La Libertad.

La detención se efectuó tras una orden emitida el miércoles por las autoridades peruanas, que fue ejecutada por la Interpol en colaboración con la Policía Nacional de Colombia.

Tal como se puede comprobar en fotografías de la Policía de Colombia, 'Cuchillo' fue sorprendido por las autoridades en plena vía pública de Bogota, cuando cerraba la mochila que portaba su acompañante.

"Al suelo", le ordenaron los agentes, cosa que el prontuariado sujeto acató sin decir nada.

Los policías entonces le solicitaron su identificación y teléfono celular, procediendo con su captura definitiva.

Rodríguez Díaz vestía un gorro, polo negro, jeans y zapatillas blancas

El documento de Interpol califica a 'Cuchillo' como una persona peligrosa, propensa a la evasión y con antecedentes de violencia.

Por su parte, el abogado Kevin Díaz confirmó que el arresto de su patrocionado ocurrió al rededor de las 3:30 p.m. durante una llamada de coordinación legal.

También dijo que el sospechos de haber asesinado a 13 mineros en Pataz llegó a Colombia y, después, se trasladó unos días a Venezuela "hasta que se solucione el asunto" en Perú.



FOTOS: INTERPOL

'CUCHILLO', ENMARROCADO, ES INTERROGADO POR UN AGENTE DE LA POLICÍA DE COLOMBIA.



ASÍ CAYÓ EL PRESUNTO AUTOR DEL CRIMEN DE 13 MINEROS EN COLOMBIA. LE DIJERON "AL SUELO" Y NO LE QUEDÓ OTRA QUE OBEDECER.

DICEN QUE IBA REGRESA

No obstante, retornó a territorio colombiano, donde fue capturado tras una labor de inteligencia y coordinación entre la Región Policial de La Libertad, la Policía colombiana y la Interpol.

"Él estaba regresando de Venezuela, con rumbo a Perú, y justo en Colombia ha sido detenido. Hemos tomado conocimiento que existe un mandato judicial de detención internacional desde el día de ayer. Evidentemente, por la naturaleza de este tipo de resoluciones, no se notifica, pero ya se ejecutó la medida", agregó el abogado.

FUE ARRESTADA EN NUESTRO PAÍS

Su pareja lo delató

FOTO: INTERPOL



PIZÁN CHIRADO CONFIRMÓ QUE 'CUCHILLO' ESTABA EN COLOMBIA.

La captura de Miguel Rodríguez Díaz en Colombia se facilitó con el arresto en nuestro país de Liliana Estéfany Pizán Chirado, quien es sindicada de pareja y abogada de 'Cuchillo'. La mujer, que es investigada por el presunto delito de obstrucción a la justicia, habría confirmado el paradero de 'Cuchillo' en el país cafetero, ya que se sospechaba que había fugado desde ese país a Venezuela. Y así fue, pero también que el delincuente otra vez se encontraba en Colombia. Hay que indicar que Pizán Chirado no es ajena al ámbito político de nuestro país, puesto que según la plataforma del Registro de Organizaciones Políticas (ROP) del JNE está actualmente afiliada al partido Perú Primero, y que antes perteneció al Partido Morado, y antes de ello, a Alianza para el Progreso.

PIDEN PRISIÓN PREVENTIVA PAR 'EL ITALIANO'

Pronto estará encerrado

FOTO: DIFUSIÓN



PANDURO ES ACUSADO POR EL CRIMEN DE CANTANTE DE ARMONÍA 10, PAUL FLORES.

La Primera Fiscalía Provincial Penal Corporativa de San Juan de Lurigancho formalizó investigación preparatoria y solicitó nueve meses de prisión preventiva contra Pier Panduro, alías 'El Italiano' por el asesinato del cantante Paul Flores.

El Ministerio Público detalló en sus redes sociales que la investigación está a cargo del fiscal provincial Miguel Ángel Janampa Mansilla y el requerimiento se realiza como parte de la investigación por el delito de homicidio calificado (O.L.).

el Popular
Viernes 16 de mayo del 2025
Año 40 | Nº 14.904
Director (i): Carlos Salinas Guerrero
Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A.
Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

EXTORSIONADORES DEJARON CARTA AMENAZANTE A COMERCIANTES

Delincuentes arrojan dos explosivos en Mega Unicachi

✚ Exigen paguen cupo y vendedores admiten tienen miedo y exigen seguridad.

FOTO: ROSARIO ROJAS / LA REPÚBLICA



ATENTADO EN EL MERCADO UNICACHI PREOCUPA A LOS COMERCIANTES.

Dos explosivos fueron detonados al interior del Mercado Mega Unicachi de Pro, en Comas. Los extorsionadores dejaron una nota con amenazas dirigidas a uno de los dirigentes del lugar e, incluso, números de contacto.

Según información policial, los sujetos entraron por la puerta principal y en minutos activaron los artefactos dentro de un almacén. Afortunadamente no hubo heridos, pero el hecho causó pánico entre los comerciantes y compradores.

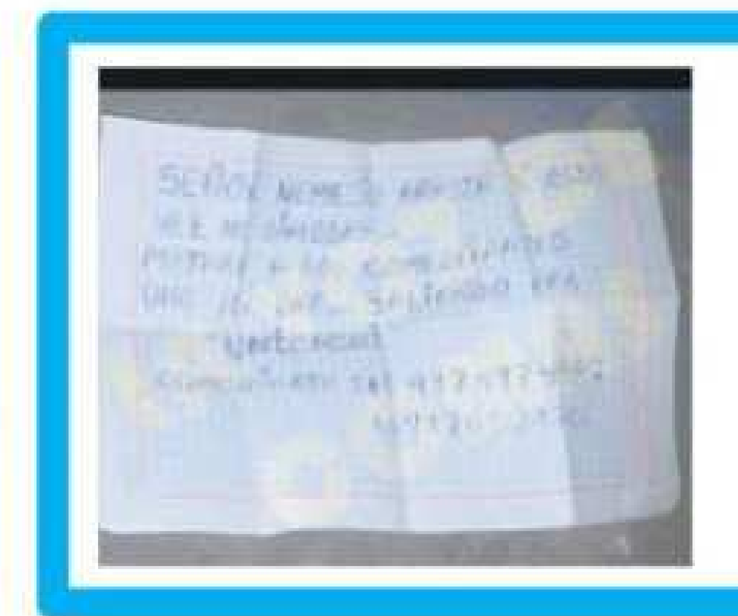
"Señor *** si esta vez no dialogas, mataré a los comerciantes uno a uno", amenaza el papel encontrado. Este ataque sucesió el mismo día de la convocatoria del paro nacional contra la ola de inseguridad.

SE SIENTEN ABANDONADOS

Vecinos y comerciantes del mercado Mega Unicachi, en Comas, están atemorizados tras el doble atentado con explosivos perpetrado el miércoles en noche por parte de extorsionadores.

"Estos actos nos dan miedo, zozobra, en verdad no tenemos seguridad. (...) Pusieron dos explosivos, dos explosivos fuertes, que removieron las casas. Todos los vecinos salieron con miedo", manifestó la dirigente vecinal Marlene Soto, que hizo un llamado a la Policía Nacional, para que se refuerce el patrullaje en la zona, en el marco del estado de emergencia, que sigue vigente.

"Han puesto una cámara, pero no funciona. Y acá, en esta zona de Los Próceres, no hay iluminación. Vivimos con la delincuencia, con la extorsión", añadió. (Rosario Rojas).



Más grande

Cabe precisar que el mercado Unicachi en Comas es uno de los centros de abastos más grandes del norte de nuestra capital y tiene cerca de 450 comerciantes.

TENÍA EXPLOSIVOS EN SU PODER

Capturan a 'Manquito'

![INTEGRABA BANDA CRIMINAL.]

INTEGRABA BANDA CRIMINAL.

En un operativo realizado por los agentes de la Policía Nacional del Perú (PNP) en Lima Norte, se logró la captura de alías 'Manquito', criminal señalado de estar involucrado en diversos casos de extorsión a diversos colegios de la capital.

"Logramos la captura de uno de los remanentes de 'Los Injertos del Norte', quienes se dedican a cometer actos de extorsión utilizando material explosivo contra sus víctimas. Al detenido se le incautó una motocicleta", afirmó el coronel de la PNP, Roger Cano.

Alías 'Manquito' tenía una labor fundamental, ya que, era el encargado de comunicarle a sus cómplices cuando un hecho criminal terminaba de concretarse (Kevinn García).

EN CORTO



EMPRESARIO DE EVENTOS SE SALVA DE MORIR

Un sicario, a bordo de una motocicleta, intentó matar a un empresario de eventos en San Juan de Lurigancho. Cámaras de seguridad lograron captar al criminal aproximándose al vehículo de su víctima para ultimarlo, sin embargo, el delincuente no pudo concretar su cometido, debido a que su arma de fuego se trabó, imposibilitándole ejecutar algún disparo. (O.L.)



ROBAN CARRO EL MISMO DÍA QUE FUE COMPRADO

En el distrito de Surquillo, un hombre denuncia que fue víctima del robo de su camioneta recién comprada. Según señala, hizo la compra del vehículo modelo en la tarde y en horas de la noche se la robaron en la zona de Tablada de Lurín. El denunciante indica que fue a mostrarle el vehículo a la casa de su novia y en la puerta, unos sujetos armados lo abordaron y le quitaron la unidad. (O.L.)

FOTO: CAPTURA TV



EL HERIDO ESTABA ACOMPAÑADO DE OTRO SUJETO DENTRO DE MOTOTAXI

ESTALLÓ EXPLOSIVO EN SUS MANOS

Menor extorsionador desfigurado y sin brazo

Un atentado fue frustrado en el distrito de Independencia luego que un artefacto explosivo estallara en manos de los presuntos extorsionadores que lo manipulaban.

El hecho ocurrió mientras los sujetos intentaban huir de los serenos del distrito en una mototaxi, con dirección al Asentamiento Humano Villamar.

La persecución inició en el jirón Ramón Castilla y terminó en el cruce con la avenida Américas. Durante la fuga, el explosivo que llevaban los sospechosos detonó en el interior del vehículo, dejándolos heridos.



NO PUDIERON CUMPLIR SU COMETIDO.

Cabe precisar que uno de los extorsionadores, un adolescente, habría manipulado el artefacto durante la fuga.

La explosión lo dejó con el rostro desfigurado y un antebrazo mutilado. El mototaxi quedó totalmente destruido por el estallido (O.L.).

HUÍAN TRAS NO PODER ROBAR EN COLEGIO

Atrapan a dos ladrones

Dos menores de edad fueron intervenidos tras ingresar e intentar robar en el colegio 7076 ubicada en el asentamiento humano Brisas de Villa, en el distrito de Surco.

Según reportes policiales, los adolescentes ingresaron al plantel por el techo aprovechando la oscuridad y forzaron la chapa de la puerta del nivel inicial.

Cuando intentaban llevarse un equipo de sonido, huyeron al escuchar las sirenas de patrulleros de la Policía Nacional y el Serenazgo de Surco.

Cabe precisar que los adolescentes capturados fueron trasladados a la Comisaría de Mateo Pumacahua, mientras el tercer implicado, que logró escapar, continúa prófugo y está siendo buscado. (O.L.).



UN TERCER LADRÓN SE DIO A LA FUGA.

el Popular | VIERNES 16 DE MAYO DEL 2025

LEÓN XIV RECORDÓ A PERÚ CON BROMA EN CENA JUNTO A CARDENALES EN EL VATICANO

"Hay 4 001 especies de papa"

✚ Sumo Pontífice es descrito por el cardenal López como una persona empática, dulce y humilde.

FOTO: AFP



LA ASUNCIÓN DEL PAPA LEÓN XIV SIGUE SIENDO ELOGIADA POR LA PROPIA IGLESIA Y LOS FIELES EN TODO EL MUNDO.

El papa León XIV está pendiente de lo que ocurre en nuestro país, de los memes que salieron tras ser designado como Sumo Póntifice y la algarabía que significó para los peruanos saber que él fue elegido el líder de la iglesia católica.

El cardenal Cristóbal López, arzobispo de Rabat (Marruecos) fue uno de los primeros en dar testimonio sobre el buen humor del obispo de Roma.

"Estoy muy satisfecho y muy contento porque yo conocía poco al nuevo Papa, el cardenal Prevost", indicó López en entrevista con el medio catalán Badalona Comunicación.

Es así, que el cardenal Robert, como lo conocían en Chiclayo, bromeó por los memes que han salido en nuestro país, haciendo referencia a las miles de variedades de papa que tiene Perú y su cargo.

"Me han llamado de Perú para decirme que ahora hay 4.001 especies de papa porque hay un nuevo papa", le dijo a López, que se sorprendió por la alegría y buen humor del León XIV.

DESTACA SU HUMILDAD

López compartió con el Sumo Pontífice en la cena que tuvo con todos los cardenales en El Vaticano, destacando que trasmite serenidad y lo califica de una persona empática y humilde.

"Yo considero que ha sido verdaderamente la persona ideal. Y además su carácter me convence mucho. Es tranquilo, sereno, discreto, dulce, humilde. O sea, una personalidad que apacigua, que no crea problemas", comentó el arzobispo que inició su pontificado y genera confianza entre quienes lo rodean.

Para López, el flamente líder de la iglesia católica tiene todas las cualidades para afrontar los desafíos actuales de la Iglesia y que su estilo cercano será bien recibido por los fieles. Para él, León XIV se perfila como un papa que sabrá acompañar sin estridencias, con equilibrio y diálogo.

Desde que asumió la posta del papa Francisco, el papa peruano causó revuelo en sus primeras salidas públicas por las calles de Roma, donde los fieles que se encontraron recibieron el saludo y hasta bromeó con algunos peruanos que encontró en su recorrido.

Llamado de paz y justicia

En sus primeras intervenciones públicas, León XIV hizo énfasis en la necesidad de promover la paz en el mundo. En su mensaje inicial, se refirió a los conflictos actuales en Ucrania y Gaza, y pidió a la comunidad internacional un mayor compromiso con la justicia y la reconciliación.

FOTO: DIFUSIÓN



EN LAS PROTESTAS DEL 2022 Y 2023 HUBO HERIDOS E INCLUSO MUERTOS.

TAMBIÉN A Y EXMINISTROS

Denuncian a Dina por represión en protestas

La Fiscalía de la Nación presentó ante el Congreso de la República una nueva denuncia constitucional en contra de la presidenta Dina Boluarte, su ex premier Alberto Otárola y otros ex ministros, por la represión y muertes en las protestas que se llevaron a cabo entre 2022 y 2023. En comunicado, el Ministerio Público informa que la medida interpuesta contra la jefa de Estado y los exministros es por ser presuntos autores de los delitos de lesiones leves y graves, ello en agravio de los ciudadanos Ronald Rojas Ramos, Michael Chipana Vega y otros. La acusación es por las protestas sociales ocurridas entre el 7 de diciembre de 2022 y 9 de febrero de 2023 en Apurímac, Ayacucho, Ucayali, Cusco y Puno.

EDUARDO SALHUANA YA NO IRÁ AL VATICANO

Rechaza viajar con Dina

FOTO: DIFUSIÓN



AL IGUAL QUE SALHUANA, TAMBIÉN JANET TELLO SE NEGÓ A VIAJAR CON LA PRESIDENTA.

El presidente del Congreso, Eduardo Salhuana, ya no acompañará a la presidenta Dina Boluarte en su visita al Vaticano, pese a haber recibido la invitación correspondiente. Salhuana contó que su decisión, justificada en la necesidad de quedarse en Lima para atender asuntos urgentes. "La presidenta personifica a la nación. Su presencia es suficiente para representar al Perú", indicó.

A pesar de las críticas porque el congreso aprobó el viaje de la mandataria a Roma. Salhuana respaldó el viaje de Boluarte. "Aguardamos con fe que su encuentro con el papa León XIV sea fructífero".

Un día antes la presidenta del Poder Judicial, Janet Tello, también rechazó la invitación de la presidenta para asistir a la ceremonia de entronación del papa León XIV en el Vaticano para este domingo.

FOTO: MARCO COTRINA / LA REPÚBLICA



CON SAGASTI TAMBIÉN SERÁN ACUSADOS LO EX MINISTROS VARGAS Y ELICE.

SERÁ ACUSADO POR SUPUESTO ABUSO DE AUTORIDAD

Levantan fuero a Sagasti

El Congreso de la República oficializó las resoluciones para acusación penal contra el ex presidente Francisco Sagasti y los ex ministros del Interior Rubén Vargas y José Elice, por presunto abuso de autoridad.

Se acusa al ex mandatario de haber pasado al retiro arbitrariamente a tenientes generales y oficiales de generales de la Policía Nacional durante su mandato, así como haber declarado infundados los recursos de reconsideración interpuestos por los efectivos afectados.

Sobre los ex ministros Vargas y Elice, se les acusa haber emitido las resoluciones que ordenan el paso al retiro, así como la resolución suprema que designa al nuevo comandante general de la PNP.

MEDIDA SE APLICARÁ PARA QUIENES SEAN DETENIDOS EN FLAGRANCIA

Delicuentes extranjeros serán expulsados del Perú

✚ La normativa busca promover la seguridad ciudadana en todo el país.



PERÚ ERA EL ÚNICO PAÍS QUE PERMITÍA EL RETORNO SIN UNA SANCIÓN CORRESPONDIENTE.

El Congreso aprobó una ley que permite la expulsión rápida de delincuentes extranjeros capturados en flagrancia, sin esperar una sentencia final. La medida busca fortalecer la seguridad ciudadana y responder con mayor rapidez ante delitos cometidos por personas extranjeras.

Con un total de 97 votos a favor, se modificó el Código Penal para que los jueces puedan ordenar la deportación inmediata durante la audiencia de control o en las 24 horas tras la detención previa. La norma se basa en el respaldo de la ciudadanía ante el incremento de estos casos criminales. Asimismo, la ley establece que los expulsados no podrán regresar mientras dure la pena máxima del delito cometido, que puede ser de hasta 25 años de expulsión. También se permitirá incautar los bienes del delincuente para reparar daños, sin límite de tiempo.



Respeto a los DD.HH

La norma excluye a menores de edad, solicitantes de refugio y casos protegidos por tratados internacionales. De esta manera, se garantiza el respeto a los derechos humanos.

EN CORTO

INICIA INVESTIGACIÓN CONTRA AGRESOR DE GATOS EN MIRAFLORES

La Fiscalía abrió una investigación preliminar contra Enrique Palacios por presunto abandono y crueldad hacia animales, tras la muerte de una gata atacada por perros en el parque Kennedy de Miraflores. La Municipalidad de ese distrito denunció que Palacios soltó cuatro perros sin correa ni bozal en una zona donde viven gatos comunitarios. El hecho fue registrado por cámaras de seguridad, lo que permitió identificar al implicado. La investigación durará 60 días y busca determinar responsabilidades.

VECINOS ESPERAN ACCIONES POR PARTE DEL MUNICIPIO

Cochera improvisada y olores nausebundos cerca a hospital

Vecinos del Cercado de Lima denuncian malos olores y suciedad en una cochera improvisada del pasaje Peñaloza, cerca del Hospital San Bartolomé. Aseguran que el lugar se ha convertido en urinario público y depósito de basura. La situación persiste desde hace cuatro años, pero no hay una solución concreta por parte de la Municipalidad de Lima. Asimismo, señalan que algunos conductores invaden veredas y actúan de forma agresiva cuando se les reclama sobre su accionar. Los residentes exigen que la Municipalidad intervenga con limpieza y fiscalización. Piden medidas urgentes para recuperar el orden y la tranquilidad en su zona.




FINISTERRE

Cumple con el deber de participar el sensible fallecimiento de quien en vida fue su asegurado doña

CARMEN LUISA CAYO ESPINO
(Q.E.P.D)

Ocurrió el día 15 de mayo del presente año. los familiares agradecen profundamente las muestras de afecto recibidas.

INGRESO ES POR AVENIDA FAUCETT.

ANUNCIAN SEGUIRAN EMITIENDOSE EN ANTIGUO AEROPUERTO

Pasaportes de urgencia

Los pasajeros que necesiten un pasaporte de urgencia deben seguir acudiendo al antiguo terminal del aeropuerto Jorge Chávez, con ingreso por la avenida Elmer Faucett. La oficina de Migraciones seguirá allí hasta fines de 2025 o inicios de 2026, cuando se traslade al nuevo terminal. En la primera etapa del nuevo aeropuerto no habrá emisión de pasaportes de emergencia. Por ello, LAP y Migraciones han coordinado mantener activa la actual oficina, que atiende solo a quienes viajan en menos de ocho horas. Para obtener el pasaporte, se debe presentar un formulario especial, el recibo de pago, la tarjeta de embarque o boleto aéreo, y una declaración jurada en caso de pérdida del documento.

VIAJES DEBEN SER POR TURISMO, NEGOCIOS, ENCUENTROS FAMILIARES E INTERCAMBIOS CULTURALES

Peruanos ya no necesitan visa para visitar China a partir del 1 de junio

✚ Medida autoriza estancias de hasta 30 días y estará vigente hasta el 31 de mayo del 2026.

PEKÍN. China permitirá el ingreso sin visa a ciudadanos de Perú, Brasil, Argentina, Chile y Uruguay desde el 1 de junio de 2025 y hasta el 31 de mayo de 2026y . La medida, que estará vigente por un año, aplica para estancias de hasta 30 días por turismo, negocios, visitas familiares, intercambios culturales o tránsito.

El anuncio fue confirmado por el Ministerio de Exteriores chino y responde al compromiso del presidente Xi Jinping de fortalecer los lazos con América Latina, expresado en la reciente cumbre de la Comunidad de Estados Latinoamericanos y Caribeños (Celac).

La iniciativa se suma a otras acciones adoptadas por China desde 2023 para reactivar el turismo y los vínculos internacionales con América Latina. En ese sentido, el gigante asiático ya tiene acuerdos similares con varias naciones y mantiene una fuerte presencia comercial en la región.



AUTORIZACIÓN ES TAMBIÉN PARA BRASIL, ARGENTINA, CHILE Y URUGUAY.

Según el portavoz del Ministerio de Exteriores chino, Lin Jian, el objetivo del ingreso a China sin visa a ciudadanos de Perú, Brasil, Argentina, Chile y Uruguay, es "facilitar aún más los intercambios entre pueblos y fomentar la cooperación amistosa".

El funcionario añadió queChina "seguirá ampliando su política de apertura" y dio la bienvenida a más ciudadanos latinoamericanos para que "visiten, exploren y experimenten la vitalidad y diversidad" del país.

ES LA PRIMERA ELECCIÓN DEL NUEVO PONTÍFICE

Obispo peruano fue nombrado en Callao por el papa León XIV


SERVIRÁ COMO OBISPO AUXILIAR DE LA DIÓCESIS DEL PRIMER PUERTO.

VATICANO. El papa León XIV nombró a Miguel Ángel Contreras Llajaruna como nuevo obispo auxiliar del Callao, en el primer nombramiento episcopal de su pontificado. El anuncio fue hecho este jueves por el Vaticano. León XIV, quien fue misionero en Perú y obispo de Chiclayo, eligió a un sacerdote peruano con una amplia trayectoria pastoral y educativa en la diócesis chalaca. Contreras Llajaruna ha sido párroco, director de colegios parroquiales y vicario episcopal. Estudió Filosofía y Teología en Lima y México, y es actual superior de los Padres Maristas en América del Sur. Su nombramiento refuerza los vínculos del nuevo papa con el Perú.

JOSIMAR FIDEL

SE RECONCILIA UNA VEZ MÁS CON MARÍA FE

INSTAGRAM



PAREJA RECIBE FELICITACIONES Y TAMBIÉN CRÍTICAS POR SUS IDAS Y VUELTAS.

- Tras idas y venidas, salsero retoma su relación con influencer y les dicen "tóxicos".
- Ambos también se convertirán nuevamente en padres muy pronto.

Omar Lozano

¡Pareja tóxica! El salsero Josimar y María Fe Saldaña han decidido darse una nueva oportunidad en el amor, luego de su más reciente separación ocurrida a inicios de febrero de este año.

Cuando todo indicaba que el distanciamiento era definitivo, la pareja sorprendió a sus seguidores al reaparecer junta en una fotografía compartida en redes sociales durante el cumpleaños número 38 del salsero.

En la imagen publicada por María Fe, no solo se confirma la reconciliación, sino que también se revela su avanzado estado de gestación.

La fotografía muestra a la joven luciendo su embarazo, mientras Josimar le da un tierno beso en la frente, en un gesto de cariño que rápidamente se volvió viral en las redes sociales.

La publicación fue acompañada por un mensaje breve pero significativo: "Feliz cumple, renegón. Love you".

COMENTARIOS DIVIDIDOS

El gesto fue interpretado por muchos como una clara señal de que la relación ha sido retomada en buenos términos tras una de las tantas peleas de la pareja.

Además, generó una ola de comentarios entre sus seguidores, quienes, sin embargo, celebraron la noticia y les desearon lo mejor en esta nueva etapa como pareja y futuros padres. Sin embargo, tampoco faltaron los detractores de ambos, a quienes no dudaron de calificar como "tóxicos".

Tuvieron una pérdida

A pocas semanas de convertirse nuevamente en madre, el anuncio de María Fe Saldaña llega casi un año después de haber enfrentado una pérdida gestacional, un momento difícil que la pareja vivió en privado.

HÉROES DEL SILENCIO

JUNTO A BUNBURY HARÁ UN NUEVO SHOW EN LIMA

✚ Fusión de rock y sinfónico el 23 en Teatro Español.



DIFUSIÓN

Tras una primera función completamente agotada, vuelve a los escenarios limeños uno de los espectáculos más ovacionados del año: Héroes del Silencio & Bunbury Sinfónico-Segunda Edición, un homenaje sin igual que fusiona la intensidad del rock con la majestuosidad de la música sinfónica. La cita es el viernes 23 de mayo en el Teatro del Centro Español de Lima, en Av. Salaverry 1910, Jesús María, donde el público podrá revivir los más grandes éxitos de la mítica banda española Héroes del Silencio y la carrera solista de Enrique Bunbury, en una versión sinfónica que promete una noche única e inolvidable. El show está liderado por el reconocido músico Carloman Fidel (ganador de Yo Soy: Grandes Batallas) y su banda, quienes estarán acompañados por talentosos integrantes de la Orquesta Sinfónica Peruana, logrando un espectáculo de alto nivel musical y emocional. Las entradas ya están disponibles a través de Teleticket y también por WhatsApp al 934 720 330.

ALE VENTURO

MOLESTA POR EL 'GATO'

✚ No quiere que le mencionen a Rodrigo Cuba.

La influencer Ale Venturo fue captada en un evento público y le preguntaron qué pensaba de su ex pareja Rodrigo Cuba y la ausencia de él en el saludo por el Día de la Madre.

Sin embargo, la nutricionista, quien estaba tranquila hablando de sus proyectos, cambió de expresión y se mostró muy incómoda, es más, una persona que estaba a su lado le dice que ya tienen que cortar o pasar a otro tema.


LO MULTIPLICA POR CERO.

"De eso no voy a hablar, chicos (vamos pasando) Un besote. No, ya te dije... me tengo que ir", declaró al programa América Hoy.

YAHAIRA PLASENCIA

SE DEFIENDE DE ATAQUES DE LESLIE SHAW



✚ Cantante responde a cumbiambera por menospreciar su carrera.

✚ "No quieras apagar la luz de los demás", le reclamó.

Omar Lozano

¡Se declaran la guerra! Yahaira Plasencia rompió su silencio luego de las declaraciones de Leslie Shaw, quien descalificó el trabajo de varios artistas peruanos que interpretan covers en lugar de producir temas originales.

La también llamada Reina del Totó utilizó sus redes sociales para compartir un mensaje en tono reflexivo, que fue interpretado como una respuesta directa a los comentarios de La Barbie de la Cumbia.

"Cuando tratas de ensuciar el nombre de una persona y hacerla ver mal delante de otros, la vida y Dios se encargarán de hacerte quedar mal una y otra vez a ti mismo", publicó en su Instagram.

"Te deseo paz para que logres ser feliz y no quieras intentar apagar la luz de los demás solo porque no sabes cómo encender la tuya. Oraré por ti", agregó la ex chica reality.

"NO ME GUSTA COMO CANTA"

Por su parte, Tony Rosado se pronunció sobre la reciente polémica que involucra a Leslie Shaw por sus declaraciones contra los artistas que interpretan covers.

El popular Ruiseñor de la cumbia no comparte la manera cómo la ex modelo minimiza la carrera de otros artistas, entre ellos, Yahaira Plasencia.

"No es la adecuada para una mujer, no tiene que hablar así tan achorada. Ahí está mal, nadie, es perfecto (...) Cada cantante tiene su manera de cantar. Leslie Shaw canta sus canciones, pero no me gusta su forma de cantar porque parece que tuviera..., tiene ñanga para cantar, por así decirlo", sostuvo el cumbiambero, que a todas luces se puso del lado de Yahaira Plasencia.

"Pero sabes cómo es Leslie Shaw de mandada, más que Tony Rosado". Tony Rosado.

"Canta muy nasal"

Emil fue consultado sobre qué piensa de la voz d
Leslie Shaw, esto después que la rubia lanzó dura
críticas a su voz. "Me sorprende que cantando tan ho
rrible se dedique a la música, puedo decir que técnica
mente a mí me parece muy nasal", dijo, sobre la rubia

SUU RABANAL

SIEMPRE SOÑÓ CON SU HIJA AZUL

✚ Cantante contó detalles de su pequeña en el podcast Mamá 24/7.



CANTANTE REVELÓ QUE DIOS LE ANTICIPÓ LA LLEGADA DE SU HIJA.

DIFUSIÓN

¡Vaticinó su llegada! La salsera Suu Rabanal estuvo como invitada especial en la reciente emisión del podcast Mamá 24/7, conducido por Karla Tarazona y que se transmite todos los miércoles en las plataformas digitales de el Popular.

La cantante puso el toque emocional al revelar que años antes de salir embarazada, tuvo un sueño premonitorio que le avisó sobre la llegada de su hija única.

La ex vocalista de Son Tentación confesó a Karla Tarazona que seis meses después de perder a su hermana, Dios le dijo lo que suedería después.

La artista soñó con que Dios le pedía perdón por la partida de su compañera de vida, pero a cambio le haría llegar a su hija, a quien incluso la bautizó.

"Hace 9 años atrás perdí a mi hermana por el cáncer. Mi mamá estaba en un proceso de depresión terrible. A los 6 meses tengo un sueño que era supuestamente Dios hablándome, en el sueño Él me dijo: 'Me voy a llevar a tu hermana, pero te voy a dar a Azul' (...) Le pusimos Azul porque fue un nombre revelado por Dios", expresó Suu Rabanal. (O.L.)

PROYECCIÓN

TRAE SHOW SINFÓNICO



DIFUSIÓN

Pocas son las agrupaciones que mantienen la esencia tradicional de la música. Proyección es uno de los representantes del folclor de Bolivia que no ha perdido la esencia, estilo y calidad que lo ha llevado a recorrer el mundo con voz propia.

"Hoy por hoy los músicos se han vuelto muy lights. No hay esencia. Y hago una autocrítica en mi país. Y en ese aspecto, debo destacar que nuestra agrupación mantiene la identidad del folclore, además con temas propios", dijo Orlando Jiménez, fundador de la agrupación.

Es así, que el afamado grupo del país del altiplano se alista para celebrar sus 41 años de trayectoria artística con un concierto sinfónico que se llevará a cabo en el Gran Teatro Nacional de Lima, el próximo 10 de junio. (MP)

ALIANZA LIMA PERDIÓ 2-0 CON TALLERES

Un fracaso más

Quedó fuera de la Libertadores. En última fecha puede clasificar a la Sudamericana.

Talleres de Córdoba derrotó ayer por 2-0 al Alianza Lima, por la quinta jornada del Grupo D de la Copa Libertadores, de la cual, ambos quedaron eliminados, pero como consuelo para ambos, tiene chance de pelen en la última fecha la plaza para la repesca de la Copa Sudamericana.

Con goles de Rubén Botta (m.23) y Valentín Depietri (m.38), el equipo cordobés sumó su primer triunfo en esta fase de grupos para quedar en el tercer lugar compartido con los Íntimos de La Victoria con cuatro unidades, ya sin posibilidad de alcanzar al líder São Paulo (11 puntos) y su escolta Libertad de Paraguay (8 enteros), que avanzan a los octavos de final de la Libertadores.

Este resultado deja entonces a Talleres con una necesidad de un triunfo el martes 27 de mayo a domicilio ante Sao Paulo, en la última fecha del Grupo D, para pelear la clasificación a la repesca de Copa Sudamericana, mismo objetivo que buscará Alianza Lima esa misma jornada ante Libertad en Asunción.

EL PARTIDO

El encuentro comenzó con dos acciones clarasde Alianza Lima, que acabó con 10 por expulsión de Zambrano, para anotar. Primero, Kevin Quevedo al minuto exigió un despeje del portero Javier Burrai, y en el minuto 18, un golpe de cabeza de Federico Girotti se estrelló en el transversal.

En seguida, Talleres se repuso de los sustos y consiguió abrir el marcador alos 23 con un remate perfecto desde 30 metros de Rubén Botta, que dejó sin opción a Guillermo Viscarra.

El segundo tanto del equipo argentino llegó a los 38' con una gran asistencia de Botta en profundidad que dejó a Valentín Depietri lanzado para sacar un remate cruzado, que se le coló entre las piernas a Viscarra y se metió en el arco.

Paolo Guerrero perdió un penal que pudo cambiar la historia.

TABLA - GRUPO D

EQUIPOS	J	G	E	P	GF	GC	DIF	Pts
1. Sao Paulo	5	3	2	0	8	3	+5	11
2. Libertad	5	2	2	1	4	3	+1	8
3. Talleres	5	1	1	3	4	6	-2	4
4. Alianza Lima	5	1	1	3	5	9	-4	4

PRÓXIMA FECHA (27-05-25): Sao Paulo vs. Talleres, Libertad vs. Aliabnza Lima.

Hinchas de 'U' le piden su yape

Muchos hinchas de la 'U', además de los periodistas están convencidos de que en el triunfo ante Barcelona por 1-0, mucho tiene que ver un recogebolas del Monumental de Ate de nombre Dylan, quien apuró el lateral en el reinicio del juego en la acción previa al gol de Valera alcanzando de inmediato la pelota a Andy Paolo, y este se la acercara a Concha, quien en seguida hizo el centro que Valera la tocó de cabeza y la mandó al fondo del arco del 'Torero'. Ese tanto fue suficiente para la victoria del cuadro crema por la Copa Libertadores. En agradecimiento a su "picardía", los seguidores del campeón peruano han pedido a Jean Ferrari que le haga un homenaje a Dylan, así como también, algunos le han pedido a este su numero de Yape para que puedan depositarle dinero a manera de agradecimiento.



Arrojan bombardas a jugadores de Cristal

Terrible. La inseguridad en el país también se ve reflejada en el fútbol, pues se ha visto varias veces. Y sigue sumando capítulos, como lo sucedido ayer, cuando un grupo de supuestos barristas de Sporting Cristal arrojaron bombardas y otros juegos pirotécnicos contra los jugadores del primer equipo celeste, que en ese momento precisamente venían entrenando en su sede de La Florida. Antes, habían intentado ingresar a ese recinto, pero la seguridad se lo impidió. Ante el rechazo, los vándalos buscaron cumplir su amezada de todas maneras. Y se fueron por una calle lateral al campo y desde allí lanzaron los artefactos, que, por suerte, no impactaron en nadie, de lo contrario, podría haber sucedido incluso una tragedia. Mediante sus redes sociales, Cristal indicó que ha procedido a denunciar ante la PNP lo sucedido.



VUELVE A SER CAMPEÓN DE ESPAÑA

Barcelona gana la Liga

Con triunfo 2-0 ante Espanyol aseguró título antes del final.


AFP
EL EQUIPO DE FLICK TOMA EL PUESTO DEL REAL MADRID.

CORNELLA DE LLOBREGAT. El FC Barcelona se proclamó ayer campeón de LaLiga española por 28ª vez al imponerse 2-0 al Espanyol en el Estadio Cornella-El Prat en la 36ª fecha, gracias a los tantos de Lamine Yamal y Fermín.

El Barça, campeón de la Copa del Rey, firmó un doblete nacional que hace olvidar los problemas económicos que sufre el club.

El conjunto culé saca siete puntos al Real Madrid, vencedor el miércoles ante el Mallorca (2-1), cuando sólo restan seis puntos por disputarse.

Yamal (53) logró perforar la portería defendida por Joan García con un remate marca de la casa, con la zurda desde el balcón del área, que se coló por la escuadra. Fermín (90+5) firmó la sentencia de disparo cruzado, asegurando los tres puntos.

El equipo dirigido por el alemán Hansi Flick, artífice del resurgir del cuadro culé, dio un paso importante por el título el pasado domingo al ganar al Real Madrid por 4-3 en el Estadi Olímpic Lluis Companys, en el cuarto clásico del curso.



Destituyen a presidente

RÍO DE JANEIRO. Un tribunal de Rio de Janeiro ordenó ayer la destitución del presidente de la Confederación Brasileña de Fútbol (CBF), Ednaldo Rodrigues, al estimar que el acuerdo que lo ratificó en el cargo es nulo debido a un problema de firma. Ya antes paspó lo mismo, pero la FIFA lo hizo reponer.


MESSI REAPARECERÁ EN EL CHOQUE CON CHILE DEL 5 DE JUNIO.

VUELVE EN ARGENTINA

Con Messi a la cabeza

BUENOS AIRES. El entrenador de Selección argentina, Lionel Scaloni, presentó una prelista de convocados para la doble fecha de junio de las Eliminatorias Sudamericanas, incluyendo a Lionel Messi, quien milita en el Inter Miami de la Major League Soccer, y que se había perdido la última doble fecha en marzo último a causa de una lesión, de la que ya está recuperado completamente. La Pulga entonces no estuvo en el partido que la Albiceleste ganó 1-0 como visitante a Uruguay y en la goleada en casa 4-1 a Brasil en el Monumental. La última vez que Messi vistió la camiseta de su país fue en el triunfo 1-0 ante Perú por la misma competencia, en noviembre. El equipo que dirige Scaloini es primero en la tabla de posiciones con 31 puntos, con ocho de ventaja a su escolta, Ecuador, y ya aseguró su clasificación para el Mundial del Estados Unidos, Canadá y México 2026, en el que buscará su cuarto título en la historia.


ALIANZA DEBE CUMPLIR SANCIÓN.

ALIANZA CON A. UNIVERSIDAD EL LUNES

Con tribunas vacías

El comportamiento de los hinchas en el partido que perdió con Cienciano, fuera de los jugadores, entrenador y hasta de Franco Navarro, le va a costar caro a Alianza Lima, ya que, como se sabe, ha recibido sanciones, incluso la disposición de que debe jugar sin público su próximo partido de local, que es el lunes cuando reciba a Alianza Universidad de Huánuco. Para el club íntimo es un duro golpe a su economía y, asimismo, para su prestigio. Hay que recordar que esta sanción que le impuso la Comisión Disciplinaria de la FPF fue posible tras las agresiones que desde las tribunas sufrió el árbitro, a cuyo vehículo, al final del choque, también pincharon las llantas.



"El peor en puntos, pero..."

El DT de Atlético Grau, Ángel Comizzo, reconoció que su equipo, que ya quedó eliminado de la Copa Sudamericana, es uno de los peores en cuando a puntos, pero no en juego. "Este es un equipo que está haciendo experiencia. Es un premio a la gran campaña que hicieron el año pasado. Estoy orgulloso de mis jugadores", afirmó.

ENCUENTRA GRANDES RECETAS Y TIPS DE COCINA EN TUS LÁMINAS COLECCIONABLES. ¡TE ENCANTARÁ!

Incluye esta delicia criolla en tu colección: seco de res con frejoles

¡Mañana! Una nueva receta del coleccionable. Recuerda que son gratis por la compra de tu periódico favorito. ¡A cocinar!

ESTA RECETA ES UNA DE LAS MÁS TRADICIONALES DE LA GASTRONOMÍA REGIONAL.

Alannis Castañeda Saavedra.

¡Sorprende a tus seres queridos con tu sazón! El Popular nos trae una nueva edición de láminas coleccionables: "Cocina como un gran chef". Una guía práctica y deliciosa con más de 40 recetas de la gastronomía peruana para lucirte en la cocina como todo un chef profesional. ¡Colecciónalas todas y convierte tu cocina en el corazón del hogar! ¡Amarás los resultados!

SAZÓN INTENSA Y CRIOLLA

Con aroma intenso y sabor criollo, el seco de res con frejoles es un clásico infaltable en la mesa peruana. La combinación del culantro, el ají amarillo y la chicha de jora le da ese toque inconfundible que conquista paladares.

Acompañado de frejoles bien sazonados, es un plato que reconforta y deja huella. Su presencia en reuniones familiares o almuerzos tradicionales siempre es garantía de satisfacción. Más que una comida, es una celebración de nuestras raíces. ¿Te animas a prepararlo?





En las redes sociales

Búscanos en las redes sociales Facebook, Instagram, X y TikTok si quieres estar bien informado con lo último del acontecer nacional e internacional. El Popular siempre te mantendrá al día con las últimas noticias. También puedes seguirnos en elpopular.pe

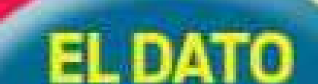


APRENDIENDO EN CASA

El sistema óseo

¿Qué es el sistema locomotor?

EL DATO
Los huesos del cuerpo humano se descomponen y reconstruyen constantemente. Este proceso ocurre cada 7 años, reemplazando cada hueso viejo por uno nuevo.



El sistema locomotor es el conjunto de partes del cuerpo que nos permiten movernos. Está formado por los huesos, los músculos y las articulaciones. Los huesos forman el esqueleto y dan estructura a nuestro cuerpo. Las articulaciones son donde se unen los huesos y nos permiten moverlos de diferentes maneras, como doblar los codos o girar la cabeza. Los músculos son los que se contraen y relajan para mover los huesos, y cuando los músculos trabajan juntos con los huesos, podemos caminar, correr, saltar y hacer muchas otras actividades en nuestro día a día.

Además, el sistema locomotor nos da fuerza y equilibrio para mantenernos de pie. Sin él, no podríamos mover nuestro cuerpo, hacer deportes ni realizar muchas actividades diarias. Es como un gran equipo que trabaja junto para ayudarnos a movernos de un lugar a otro.





La conexión entre el sistema nervioso y el sistema locomotor

El sistema nervioso y el sistema locomotor trabajan juntos para que podamos movernos. El cerebro envía señales a través de los nervios a los músculos, diciéndoles qué hacer. Estas señales permiten que los músculos se contraigan y se relajen, moviendo los huesos en las articulaciones. Además, el sistema nervioso ayuda a mantener el equilibrio y la postura, evitando que caigamos. ¿Sorprendente, verdad?

Cuida tu cuerpo
El tratar bien el rostro al momento de desmaquillarte es igual de importante que aplicarlo. Si no se retira correctamente se puede dañar la piel y acelerar visualmente el paso de los años.



El dato
Una dieta rica en vitamina C favorece la producción natural de colágeno.

Está de moda
Botines Estos zapatos son tendencia durante la temporada de otoño y aportan a tu look un estilo chic.



CONOCE LAS PROPIEDADES DE ESTA GRAN PROTEÍNA EMBELLECEDORA

Mitos y verdades sobre el colágeno en la piel

✚ Descubre cómo potenciar tus niveles de colágeno de manera natural. ✚ ¿Estás lista?

Alannis Castañeda Saavedra.

Siempre hemos escuchado sobre las propiedades que el colágeno aporta a nuestra piel y a la salud en general. En este artículo, Aracelly Bravo, docente en Nutrición y Dietética, nos dará mayor información al respecto. ¡Qué emoción!

"El colágeno es la proteína más abundante en el organismo humano, ya que constituye cerca del 30% de todas las proteínas corporales", indicó Bravo. Por otro lado, aclara que cumple con la protección de nuestros tejidos, brindando elasticidad y resistencia en la piel.



EL ALCOHOL, EL TABACO Y EL ESTRÉS REDUCEN LA PRODUCCIÓN DE COLÁGENO.







LOS MITOS MÁS COMÚNES

- Tomar colágeno elimina inmediatamente las arrugas: "Falso. Su efecto depende de la constancia y de otros factores como la exposición solar o el estilo de vida".

- Todo tipo de colágeno funciona igual: "Falso. Existen varios tipos de colágeno y no todos actúan de la misma manera en el organismo".

ALIMENTOS BENEFICIOSOS

"El consumo de gelatina, frutas cítricas, pescado y nueces eleva el colágeno de forma natural", finalizó la docente del Instituto Carrión.

Lucir Mejor



Katherine Rivas (*)

TEÑIRSE EN CASA: ERRORES COMUNES Y CÓMO EVITARLOS

Teñirse en casa puede parecer fácil y divertido, pero hay algunos errores que pueden hacerle travesuras a tu melena. Uno muy común es elegir un tono sin pensar en tu base natural: si no tienes la base adecuada, el color no queda como esperas.

Otro error es aplicar el tinte de raíz a puntas sin conocer el nivel térmico del cabello, o intentar aclarar un cabello previamente teñido con sólo tinte (¡spoiler: no funciona!). Usa guantecitos, separa bien tu cabello y, si es retoque, enfócate en la raíz. Y si sueñas con tonos fantasía o rubios, lo más seguro es visitar a un profesional. ¡Tu cabecita merece puro amor y magia!

*CEO de Pony Crew Studio. Especialista en Colorimetría. IG: Pony_crew__studio

COLECCIÓN: 2
Familia bien alimentada



Receta del Instituto Nacional de Salud.

Entomatado de res

INGREDIENTES

- 100 g de carne de res.
- 4 cdas. de pan molido.
- 1/2 kg de papa blanca.
- Un tomate mediano.
- Una cebolla pequeña.
- 1 1/2 cdtas. de ajo.
- Aceite vegetal.
- Una cda. de ají colorado molido.
- Orégano fresco al gusto.
- Sal yodada con moderación.

PREPARACIÓN

Limpiar la carne, cortar en filetes. Sazonar la carne con ajo molido y sal yodada, apanar con pan molido y freír en aceite vegetal. Para preparar el aderezo del entomatado, freír en aceite la cebolla picada en cuadraditos, ajo, ají colorado molido y tomate picado a la juliana; luego, agregar la papa cortada en rodajas delgadas, la carne frita, el caldo de res y orégano; cocinar a fuego moderado por 10 minutos y servir.

Secreto del Chef
Potencia el sabor de tu platillo con una riquísima ensalada multicolor a base de beterraga, lechuga, tomate y zanahoria.

TIPS TIPS TIPS

1 PEINADOS PARA TU JORNADA DIARIA

¿Cansada de llevar el cabello suelto a todas partes? Es momento de arriesgarte y probar diferentes peinados. Entre los más sencillos resaltan la cola de caballo, la trenza al costado o un moño estilizado. Estos son ideales para acudir al trabajo y llevar un look sofisticado.



2 EL CORRECTOR DE OJERAS IDEAL

Muchas de nosotras vivimos constantemente tapándonos las ojeras con correctores que no son del todo efectivos o simplemente no sabemos cubrir esa parte del rostro. Para ello, se recomienda utilizar un corrector amarillo o naranja como prebase antes de aplicar el corrector principal. ¡Anímate a probarlo!



3 REDUCE LOS POROS DEL ROSTRO

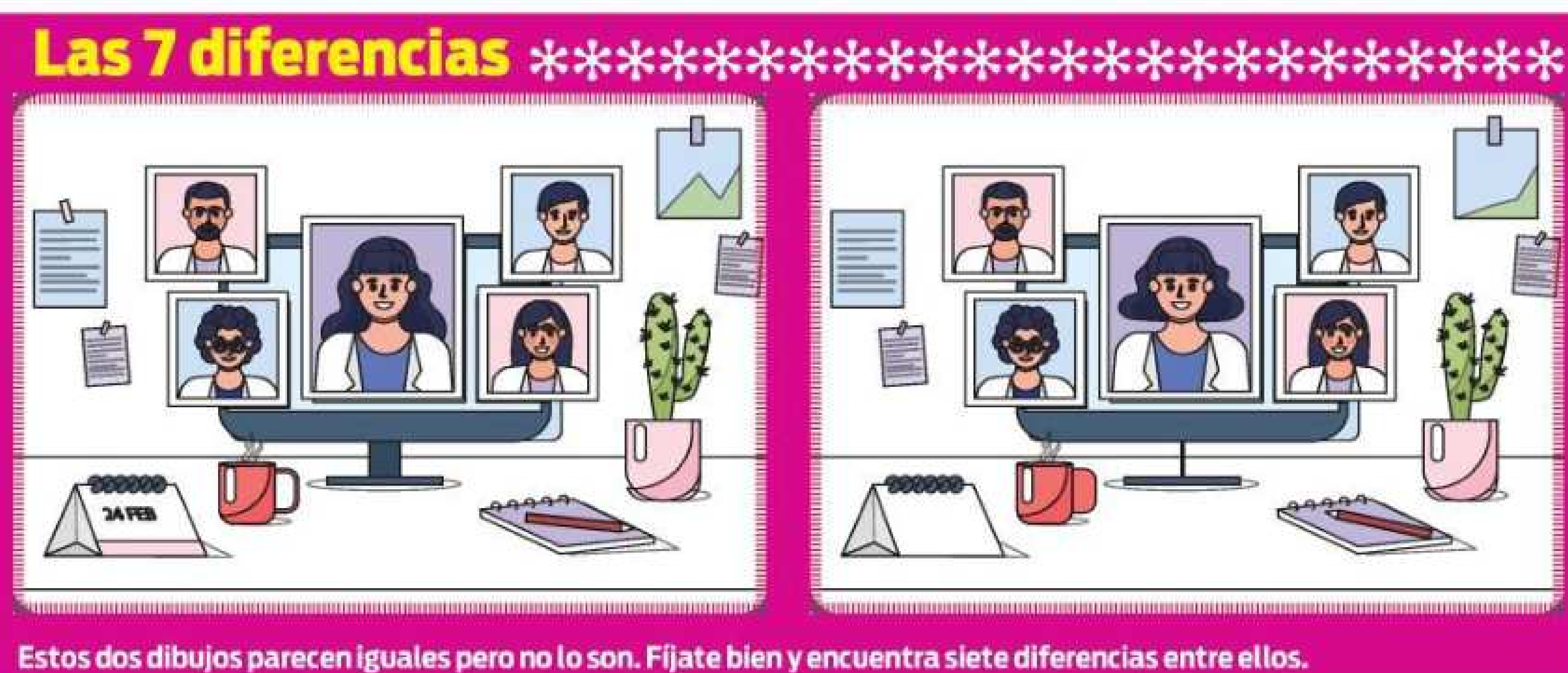
Lava tu rostro con agua fría (ayuda a cerrar temporalmente los poros) y aplica un tónico que contenga niacinamida al 5% o 10%. Este ingrediente te ayudará a regular la producción de grasa y a minimizar visiblemente el tamaño de los poros con el uso constante. ¡Te sorprenderán los resultados!



Gaturro



Las 7 diferencias



Estos dos dibujos parecen iguales pero no lo son. Fíjate bien y encuentra siete diferencias entre ellos.

chiste

¿Te robaron?
¿Te robaron?
Nooo, le regalé mis cosas y el ratero, de la emoción, se fue corriendo.

acertijo

Ahorros con interés compuesto
Tienes $1,000 en una cuenta que gana un 5% de interés compuesto anual. ¿Cuánto tendrás después de 3 años?

Soluciones de ayer

MAYOR
MOE AZAR
ARNOCEI
RE BARBI
TNER EMS
AEIOPA CAMUCHA
POTNS CA ARM
ELA EHCEL
R MAL MLAORA
ED CE A Y IS
ZORRA NEGRETE
GUEDES SDIK
ORUE YV
BI CREER
EACOALRO
ZAGU AL

E F H E T A P A O L I R J O S M C H Z P W I N I
N O P U O R U S M E X I C O M U N D I H B G E F
A E Q Q M V F X B M I I Y C C H U Z J S T M N P
T S D E L A I T R V F H L I C J F C K O P E E W
I O Y M A U N P A I G H R Z U P C V O R T Y K X
V D R S M N D D C B R C X N L L T P A S E H D S
A A O E S M O A S S U Z E R T F X N E V O D S M
S T G N O D P J A N P O O I U V O O R L L I J Q
G S Z O P M T N V F O S C I R U R L O M I E Y U
C E D I U V E E K G P Z I O A U T C Z D A G X N
Y O O G R N C P R E H F G G S K E S W B O U G I
M U I E G I L Q W S Y J O D N N Z T F K L I J D
T E Z R N D X R P I B U L S O G N H O W I T L O
Q B C A L I F O R N I A O V F P N Z C G T O D S
W A S W I H A E R D N S E C O Z M O G E I U X J
P P E N I N S U L A S U U K J W N R I F C C E M
T X J I H P Z U R E Y P Q X E D L R S H A W K N
T G J B V O A Q F V I B R M L L O S U G D X A P
C J R N H E K T Q Y U V A T P N O O I L Z R N G
X S R E L A C I O N A D O S M S Y I U B Z K O N
G C P H O L F Q J E I R M V O P G T O M W D R C
L E F X T U R N S Y Z J A I C Q Y I E P H M T X
S R U I A C I R E M A E T R O N V S L N J B A E
X C O H U S G D K Q R A P Z V W F T M I H B P F



2	8	6	3	9	1	5	7	4
7	1	3	4	5	6	9	2	8
5	4	9	7	2	8	1	3	6
1	3	2	6	4	7	8	9	5
6	9	7	1	8	5	2	4	3
4	5	8	9	3	2	7	6	1
3	7	5	2	1	4	6	8	9
8	2	4	5	6	9	3	1	7
9	6	1	8	7	3	4	5	2

El acertijo: 1 m/s. Explicación: v = ·r = 2 × 0.5 = 1

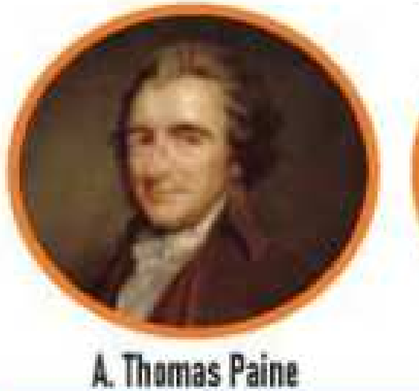
¿Quién lo dijo?: Adolfo Bioy Casares.

Sudoku

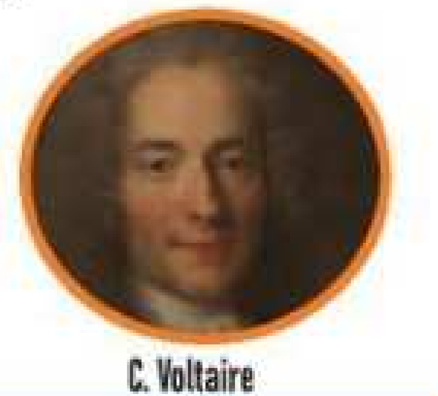
			4		2		1	8
7	8	4			6			9
2					9	5		
5			9				6	
	4		1			8	5	
1	6		2	4				3
3	1		7	2		6		
		7				3	9	
	5		3		8			7

¿Quién lo dijo?

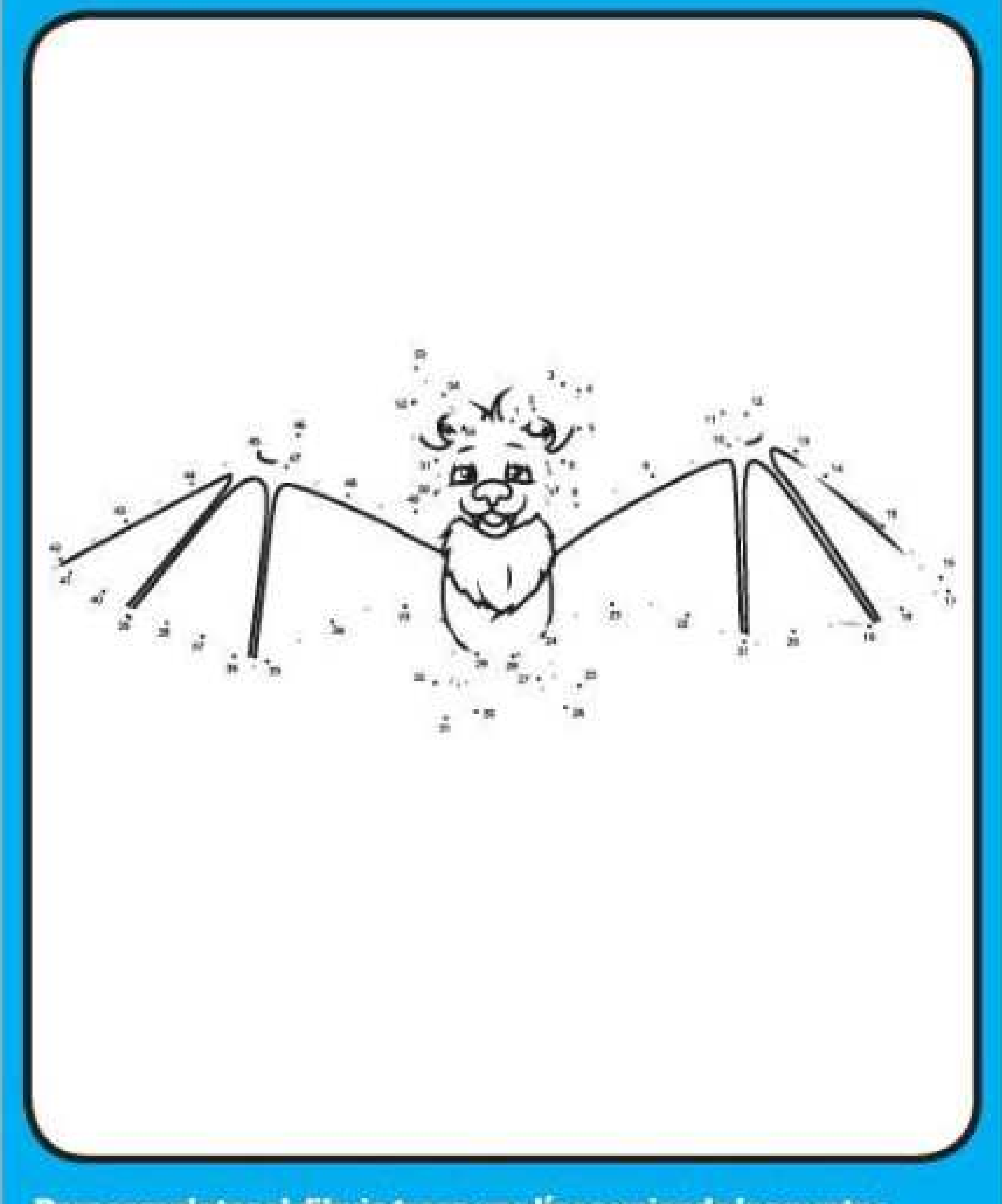
"Cada hombre es una criatura del tiempo en el que vive."


A. Thomas Paine


B. Albert Camus


C. Voltaire

A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

Sopa de letras

K	D	F	A	N	C	O	M	Q	S	U	B	I	D	A	S	K	G	T	U	W	H	J	P
Z	E	P	O	W	F	A	V	E	U	N	Q	D	U	L	C	C	V	M	B	X	H	K	I
S	N	Z	S	I	S	I	R	C	S	U	L	W	H	E	P	A	Y	O	F	B	X	J	T
I	Z	N	V	M	G	Q	H	I	U	C	V	S	T	M	K	R	S	N	J	F	P	L	W
J	E	O	G	Z	R	X	A	Y	O	R	K	F	N	Y	D	C	X	O	T	O	S	M	A
O	U	I	H	C	W	Q	B	N	O	I	S	E	R	P	E	D	W	X	D	Q	E	S	P
R	P	E	H	M	G	L	N	O	B	Y	E	A	X	N	S	U	C	P	Z	I	T	I	I
T	O	O	V	V	C	O	L	E	C	T	I	V	A	W	P	J	E	R	X	R	N	T	Y
A	S	V	S	E	H	A	D	K	T	B	Q	I	L	N	L	W	H	O	I	U	A	U	B
U	C	T	P	T	S	Y	D	N	J	K	A	O	L	E	O	G	R	V	J	D	T	A	F
C	Y	W	Q	H	E	P	A	R	I	I	Z	O	U	V	M	T	X	O	M	R	S	C	N
I	L	V	C	Q	K	R	X	U	R	J	Z	Y	S	T	E	D	M	C	G	P	N	I	N
T	L	Y	O	D	S	I	I	A	X	U	G	F	Z	C	E	J	W	O	V	P	O	O	H
N	O	A	N	I	D	U	C	O	Z	Y	B	S	L	O	Z	R	A	M	C	F	C	N	Q
I	R	Z	S	S	V	N	C	P	R	Y	L	O	J	F	D	P	A	N	I	C	O	U	N
E	R	I	C	B	A	D	I	A	C	G	Z	D	O	P	W	I	X	D	L	A	A	K	C
V	U	H	I	B	J	X	D	V	L	R	N	A	W	U	Y	S	M	Q	E	N	S	H	J
T	F	P	E	S	E	M	A	N	A	S	E	T	A	I	D	U	G	J	E	B	L	P	O
K	Q	W	N	N	H	M	V	C	S	U	G	S	O	Z	N	E	I	M	O	C	O	E	L
H	W	O	C	T	R	E	S	F	V	X	R	E	D	A	Z	B	W	F	L	C	B	H	R
U	I	O	I	X	P	S	N	Q	G	Y	O	J	K	X	J	T	O	C	T	U	B	R	E
H	S	L	A	R	K	Z	Q	F	C	O	D	M	B	W	N	S	V	B	I	L	Y	Z	M
R	D	A	D	A	R	O	L	A	V	E	R	B	O	S	E	F	W	L	I	N	K	E	Y
M	H	X	J	G	T	D	Q	B	W	Z	A	P	V	U	S	C	O	R	F	U	G	Y	X

JUEVES NEGRO

- ☐ BANCARIA
- ☐ BOLSA
- ☐ CAÍDA
- ☐ COLECTIVA
- ☐ COMIENZO
- ☐ CONSCIENCIA
- ☐ CONSTANTES
- ☐ CRACK
- ☐ CRISIS
- ☐ DEPRESIÓN
- ☐ DESPLOME
- ☐ ESTADOS
- ☐ JUEVES
- ☐ MARZO
- ☐ NEGRO
- ☐ NUEVA
- ☐ OCTUBRE
- ☐ PÁNICO
- ☐ POSTERIOR
- ☐ PROVOCÓ
- ☐ SEMANAS
- ☐ SITUACIÓN
- ☐ SOBREVALORADA
- ☐ SUBIDAS
- ☐ TRES
- ☐ UNIDOS
- ☐ VEINTICUATRO
- ☐ YORK

Consultorio sentimental

Los padres de mi novia no me toleran

DIEGO (34). Doctora Cora, los padres de mi novia no me toleran, y eso me tiene muy mal. Desde el primer día sentí que no les caía bien, aunque siempre fui respetuoso y amable con ellos. Hacen comentarios pasivos, me ignoran en las reuniones familiares y a veces siento que buscan cualquier excusa para que ella no esté conmigo. Mi novia dice que no es tan grave, que con el tiempo cambiarán, pero ya ha pasado más de un año y todo sigue igual o peor. Me esfuerzo por llevarme bien, pero me tratan como si no fuera lo suficientemente bueno para su hija. No quiero obligarla a elegir entre ellos y yo, pero tampoco quiero seguir sintiéndome rechazado.



RESPUESTA

Querido Diego, haces bien en ser respetuoso y en contarle a tu novia lo que sientes. A veces, los padres tardan en aceptar a alguien, pero no es justo que te sientas mal todo el tiempo. Si tu novia te quiere, debe apoyarte y ayudarte a poner límites. Mereces a alguien que te defienda y te haga sentir bien. Suerte.

Dra. Cora Song | corasong@gmail.com

ASTROLOGÍA



Jhan Sandoval
Telf: 4450340/4728244
www.jhansandoval.com

ARIES: 21 mar. 20 abr.
Sé paciente y espera. Es posible que algunas de las gestiones que realices demanden más tiempo del pensado. Te alejas de personas negativas, todo a tu alrededor empezará a ser más armonioso.

TAURO: 21 abr. 21 may.
Podría estresarte la exigencia de un superior. Confía en ti y lograrás satisfacer sus expectativas. Luego de un período de distancias e inestabilidad, vuelve la armonía a tu vida sentimental.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun.
Una persona paciente y de experiencia te ayudará a resolver un asunto que venía complicándote. Un familiar con el que tuviste diferencias se acercará con la intención de disculparse.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul.
Organízate y no trates de resolver todo a la vez, la recarga solo te generaría estrés y complicaciones. No idealices a esa persona y trata de conocerla en su real dimensión, será lo mejor.

LEO: 23 jul. 23 ago.
Podrías darle la espalda a un compañero por algún mal entendido, concilia y no generes divisiones. Superas las dudas y toma la decisión de escribirle a esa persona. No la pierdas por orgullo.

VIRGO: 24 ago. 23 set.
Una persona algo indiscreta te contará sobre las constantes tensiones entre tus superiores y compañeros. No hagas ningún comentario, pues lo que digas será tergiversado y aumentado.

LIBRA: 24 set. 23 oct.
Tu agenda laboral requiere el máximo de disciplina, no te distraigas y podrás resolver todo lo pendiente. Una familiar ha notado un cambio en tu actitud. Se acercará y deseará escucharte, confía.

ESCORPIO: 24 oct. 22 nov.
Tendrás en claro como ejecutar tu labor, la eficiencia te permitirá ganar tiempo y lograr excelentes resultados. No pierdas la paciencia con tus seres queridos, de ti depende mantener la armonía.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.
Tendrás que saldar alguna deuda antes de iniciar ese proyecto o inversión que deseas concretar. No te precipites. Esa persona que te interesa es insegura. Ve lento y gánate su confianza.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.
Recibes buenas noticias respecto a gestiones que parecían complicarse, volverá la tranquilidad. Podrías dar tu palabra a una amistad en asuntos que luego no podrás cumplir, cuidado.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb.
Se presentará un imprevisto laboral, pero gracias a tu rapidez y buena gestión, todo estará bajo control. No permitas que asuntos sin importancia le resten armonía y tranquilidad a tu hogar.

PISCIS: 20 feb. 20 mar.
Organiza bien tus gastos, es posible que hagas planes con un dinero que aún no llegará a tus manos. Cancelarás actividades personales para dedicarle tiempo a un familiar que te necesita.

ARMADA PERUANA
A NIVEL
FLUIDO QUE RESPIRAMOS
NEWTON, JOULE
ANTES DEL MEDIODIA
EPSILON
SU CAPITAL BELMOPAN
EXISTE
CULEBRA VENENOSA
ELEMENTO QUIMICO
INTERJECC. DE ANIMO
JAI... JUEGO DE PELOTA
PRODUCTO, TRABAJO
3 (ROM.)
PREFIJO: NEGATIVO
12 Y 14 DEL ABECE
CESAR CUETO
INDICA REPETICION
MONEDA PERUANA
VANADIO
ESCALA, SUBE
ORO
50 (ROM.)
NEODIMIO
GATO (INGL.)
VACUNO DE 1 A 2 AÑOS
SIGMA, DELTA
NEGACION
INFUSION
ASI SEA
ANTIGUA NOTA DO
REPASA UN ESCRITO
PURO
PUPILA DEL OJO
APOCOPE DE GRANDE
PRIMERAS VOCALES
DIEZ VECES CIENTO
...VICTORIA ...MOLINA
TODOPODEROSO
MADRE DE PERSEO
PLATA
BUENO (INGL.)
MONTAÑA DE EGIPTO
ISLA DE TONGA
PLANTA GRAMINEA
FOSFORO
MURO, MURALLA
PATRONO
INTELIGENCIA ARTIFICIAL
ALFONSO DULANTO
ARCO (INGL.)
YO (ITAL.)
MOLIBDENO
NEON
ERICK ELERA
CODIGO GENETICO
ESTAÑO
CAMPEON
MAXWELL, KAPPA
ALUMINIO

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe ✆ 2818677 ✆ 936098953
@perezalbela

Decálogo del Stretching

El Stretching Global Activo (SGA) es una técnica de estiramiento basada en la corrección postural y la elongación de cadenas musculares, permite mejorar la flexibilidad de forma integral, evitando compensaciones que puedan generar desequilibrios en el cuerpo.

1. Las posturas de SGA corrigen las deformaciones y pueden por lo tanto preparar como reparar. Juegan un papel fundamental en el rendimiento deportivo.
2. La longitud de estiramiento ganada es proporcional al tiempo de tracción, lo cual significa que estiramientos prolongados serán más eficaces que estiramientos bruscos.
3. Los músculos rígidos deben estirarse en frío. La temperatura provoca de forma artificial y temporal un aumento del coeficiente de elasticidad.
4. El estiramiento global consiste en sobrepasar el punto de rigidez muscular en sentido opuesto a todas sus fisiologías, evitando además cualquier compensación en el otro extremo de la cadena muscular.
5. La globalidad consiste en estirar al mismo tiempo todos los músculos de una misma cadena.
6. Los estiramientos deben realizarse continuamente a lo largo del año, especialmente en los deportistas, antes y después de los entrenamientos y competiciones.
7. El estiramiento no es una actividad de competición, cada persona debe respetar sus propios límites. Gradualmente mejorará su flexibilidad y sus estiramientos.
8. Los deportes completos son los menos perjudiciales. Se deben elegir deportes que exigen flexibilidad a los que necesitan fuerza.
9. Las posturas de SGA se eligen en función de la morfología de cada persona y también en función de la actividad deportiva que desarrolla.
10. En época de crecimiento, los niños y jóvenes deben practicar deportes polivalentes y no practicar solo un deporte. En la tercera edad deben priorizarse los ejercicios de flexibilidad.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 8:30 a.m. por Radio Felicidad
Bien de Salud: www.youtube.com/@BiendeSaludTV

LA ÚLTIMA

CAROLINA DEL SUR. Un abuelito, veterano de Vietnam, de 80 años obtuvo su licenciatura en música en la Universidad Estatal de Carolina del Sur luego de cumplir con su misión en el ejército.



Sacerdote cuenta chistes en misa

LIMA. El sacerdote Walter Malca causa revuelo en las redes sociales y la prensa internacional, porque esta convencido que la palabra de Dios llega mejor a los fieles mediante el humor, por eso matiza las misas con chistes y se roba las carcajadas de los fieles. Las cadenas Telemundo y Univisión llegaron hasta la Iglesia San Pedro el Pescador, en el Callao, para conocer del conocido como el cura sin cura. “En la Biblia indica que Jesús tenía también sentido del humor. Muchos piensan que las misas son aburridas, pero no, uno viene y sale contento de la misa”, dijo.